

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 20 - 17.-22. Mai 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spargel weiß, Bioland, Deutschland				450 g	450 g
Cherrytomaten, Bioland, Deutschland					
Salat Batavia Grün, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Romatomen, Demeter, Spanien	250 g	280 g	800 g	600 g	1200 g
Schlangengurke, kbA, Spanien	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Fenchel, kbA, Italien			400 g	400 g	650 g

Regionale Kiste: 450 g Spargel weiß, 150 g Cherrytomaten, 1 x Salat Batavia

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik				500 g	1500 g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland		400 g	530 g	800 g	1070 g
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko			1 x	1 x	1 x
Pfirsiche gelb, Naturland, Spanien	200 g	400 g	400 g	800 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	380 g	380 g	500 g	750 g	1000 g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokale samenfeste Verbandware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Tausendkörner Brot

Zutaten: 1000 g Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Hefe, Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,40 €



Dinkelmuschel Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe, Sauerteig

500 g
4,99 €
4,49 €

Gurkensalat mit Fetakäse

- * 1 Schlangengurke
- * halber Salat
- * 4 EL Zitronensaft
- * 6 EL Olivenöl
- * 1 EL Honig
- * 1 TL Koriander gemahlen
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 100 g Fetakäse
- * 3 EL Sesam

Gurke säubern, fein stifteln oder in feine Scheiben hobeln. Etwas salzen, durchmengen und 15 Minuten ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser gut ausdrücken (trinken, nicht weggießen!). Honig mit Gewürzen, Zitronensaft und Öl in einem geschlossenen Gefäß gut schütteln. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Feta zerbröseln und mit Gurke und Dressing vermischen. Auf Blattsalat anrichten und mit Sesam bestreut servieren. Wer hat, klein geschnittener Dill schmeckt zu diesem Salat sehr lecker.

- bitte wenden -

Türkischer Tomatensalat

- * 300 g Tomaten
- * 250 g Kichererbsen (Glas od. getrocknet)
- * 100 g schwarze Oliven
- * Rosmarin
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * 2 Knoblauchzehen

Die Kichererbsen gründlich abspülen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Knoblauchs, den Rosmarin und die Kichererbsen hinzufügen. Mit wenig Wasser aufgießen, salzen und ca. 2 Minuten köcheln. Inzwischen die Tomaten waschen und würfeln. Die Oliven in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Rest vom Knoblauch und die abgekühlten Kichererbsen zufügen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Öl würzen. Eine Stunde ziehen lassen. Gut mischen und nochmals abschmecken. Wenn Sie getrocknete Kichererbsen verwenden: Hier reichen 100 g und sie müssen über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden.

Spargelcremesüppchen

- * 1 kg weißen Spargel
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * 400 ml Sahne
- * 50 g Butter
- * 30 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * frischer Schnittlauch

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe 15 Minuten gar köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren. Sahne dazu geben und leicht köcheln lassen. In 100 ml Wasser das Mehl einrühren und zusammen mit der Butter in die Suppe geben. Unter ständigem Umrühren köcheln lassen und ein bisschen eindicken. Würzen und mit Schnittlauchröllchen servieren.

Spargel mit Kartoffelcreme

- * 1 kg Spargel
- * 250 g mehlig Kartoffeln
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 1 EL Kürbiskernöl
- * Meersalz, frisch geriebene Muskatnuss
- * 250 g Ricotta
- * 2 EL frischer Zitronensaft
- * frisch gemahlener Pfeffer
- * 3 EL geröstete Pinienkerne
- * etwas Butter

Kartoffeln kochen und pellen. Den Spargel schälen und in ca. 3 Teile schneiden. In kochendem Wasser mit Salz und Butter in etwa 15 Minuten (nicht zu weich) garen. Vom Spargelwasser 250 ml aufheben. Kartoffeln darin pürieren. Zwiebel in Ringe schneiden und mit Öl und Zitronensaft zum Kartoffelpüree geben. Ricotta fein zerkrümeln, zum Püree geben und kräftig abschmecken. Spargel auf vorgewärmte Teller legen, mit der Creme übergießen und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

Fenchelgemüse mit Naturreis

- * 1 kg Fenchel
- * 250 g Romatomen
- * 2 EL Butter
- * Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150-200 g Naturreis
- * Schuss Olivenöl

Naturreis aufsetzen. Nach der Garzeit mit etwas Olivenöl begießen und einmal kurz umrühren. Fenchel säubern, Blattstiele entfernen, zartes Blattgrün aufheben. Knollen längs halbieren, Strünke entfernen, die Hälften in schmale Streifen schneiden. Fenchel in Butter mit Gemüsebrühe bei kleiner Hitze zehn Minuten dünsten. Die Tomaten vierteln und das Fenchelgrün zufügen und nochmals fünf Minuten köcheln lassen.

Apfelküchlein

- * 2 Äpfel
- * 40 g Butter
- * 1 EL Honig
- * 1 TL Zitronenschale
- * Meersalz
- * 2 Eier
- * 400 g Speisequark 40%
- * 100 g feines Vollkornmehl

Butter, Honig, geriebene Zitronenschale, Salz und Ei verquirlen. Äpfel grob raspeln und mit Quark und Mehl untermengen. Mit einem Esslöffel kleine Küchlein portionieren und in heißem Öl ausbacken.